

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	6
1.1. Классический танец, как основа хореографического искусства.....	6
1.2. Использование элементов гимнастики для развития физических данных у детей младшего школьного возраста	11
1.3. Методы постановки классического танца на уроках для учащихся младшего возраста	17
ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ	21
2.1. Постановка танца «Гавот»	21
2.2. Постановка танца «Менуэт»	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	52
ПРИЛОЖЕНИЕ	55

ВВЕДЕНИЕ

Классический танец — это основа в искусстве хореографии, его можно назвать фундаментом любого сценического танца. Исполнение классики высокое искусство и самостоятельный вид театрального действия, способный развить любой сюжет [2].

Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным в исполнении танцевальных движений способствует развитию интеллекта и культуры, учит работе в дуэте и ансамбле [16].

Классический танец требует, пластичности и четкости координации движений. Немалую важность также приобретают и выносливость, и сила. На занятиях по классическому танцу вводятся гимнастические упражнения с помощью которых решаются задачи, стоящие перед педагогом младших классов:

- укрепление общефизического состояния учащегося;
 - развитие двигательных функций;
 - исправление некоторых недостатков в осанке;
 - постановка корпуса, ног, рук и головы;
 - овладение первоначальными навыками координации движений,
- которые предполагают согласованность всех частей тела в пространстве и в времени, что позволяют точно выполнить задание.

Таким образом обучение классическому танцу в детском хореографическом коллективе в условиях дополнительного образования ведет к полноценному эстетическому совершенствованию возможностей ученика, к развитию его творческих способностей, а также к формированию гармоничного физического развития эстетических впечатлений, т.е. дает

возможность для жизненного самоопределения и творческой самореализации личности.

Методологическую основу исследования составляют труды таких авторов, как: Князев Б., Вихрева Н. А., Резаева Т. Е., Силкин П. А. и другие.

Цель выпускной квалификационной работы: изучить элементы гимнастики и использовать их в классическом танце для учащихся младшего школьного возраста.

Объект выпускной квалификационной работы: процесс введения элементов гимнастики в классический танец для учащихся младшего школьного возраста.

Предмет выпускной квалификационной работы: использование элементов гимнастики на уроках классического танца для учащихся младшего школьного возраста.

В соответствии с указанной целью **задачами** выпускной квалификационной работы являются:

Изучить литературу по теме исследования.

Изучить элементы гимнастики для использования в классическом танце для детей младшего школьного возраста.

Применить методику преподавания классического танца для учащихся младшего школьного возраста.

Разработать элементы гимнастики на уроках классического танца для учащихся младшего школьного возраста.

Осуществить и описать постановку танцев «Гавот» и «Менуэт» в классическом варианте.

Ключевые слова – ЭЛЕМЕНТЫ ГИМНАСТИКИ, КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ, УЧАЩИЕСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО, ПОСТАНОВКА ТАНЦА.

Методы исследования:

- **теоретические:** изучение и анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования классического танца с применением

элементов гимнастических упражнений для учащихся младшего школьного возраста.

- **эмпирические:** постановка танцев с гимнастическими элементами по тактам.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы: данные хореографические композиции можно использовать в репертуаре танцевальных коллективов. Методику гимнастических упражнений можно применять на уроках классического танца, что является развитием профессиональных данных.

Апробация выпускной квалификационной работы осуществлялась в Уральском хореографическом колледже с учащимися младших классов по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификация «артист балета, преподаватель»

Структура работы: введение, заключение, две главы, список литературы из 47 источников, и 1 приложения.

ГЛАВА 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГИМНАСТИКИ НА ЗАНЯТИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

1.1. Классический танец, как основа хореографического искусства

Классический танец – основа хореографии. Это великая гармония сочетания движений с классической музыкой. На уроках классического танца постигаются тонкости балетного искусства [13].

Все движения классического танца строятся на основе выворотности ног, она необходима для танцовщика при исполнении любого сценического движения (в особенности классического). Выворотность способствует чистоте линий в исполнении всех *pas*, придает классическую эстетику во всех танцах независимо от специфики.

В теории классического танца разработано учение о скрещенных (*croisee*) и нескрещенных (*efface*), открытых (*ouvert*) и закрытых (*ferme*) позициях и позах, а также о движениях наружу (*en dedans*) и внутрь (*en dehors*). Основой школы классического танца послужили систематизация и отбор движений, разделение на элементы в экзерсисе. Изучаемые движения, объединенные общими для каждой группы признаками, разделяются на вращения (*pirouette*, *tour*, *fouette*), приседания (*plie*), положения корпуса (*attitude*, *arabesque*) и другие.

Следует отметить, что неперенным условием для классического танца является: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, выносливость и сила.

Эта система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным и прекрасным, превращает его в чуткий инструмент. Она вырабатывалась с тех пор, как балет стал равноправным жанром музыкального театра, то есть, начиная с XVII века. Впрочем, сам термин

«классический», отличающий этот вид театрального танца от других – народно-характерного, бытового и т. д., возник сравнительно недавно, и есть основания предполагать, что возник в России [4]. Чтобы установить это, необходим краткий экскурс в историю. Пока балет как искусство еще не самоопределился, танец в образе являлся важной составной частью синтетического зрелища. Подобно многим современным искусствам, он появился в эпоху Возрождения. Уже тогда танец играл значительную роль в представлениях народного театра и в религиозных мистериях, в площадных шествиях и парадных выездах мифологических персонажей на княжеских пирах [2].

Переломной в судьбе классического танца была эпоха романтизма. Но и тогда практики и теоретики еще не прикрепили к нему термин «классический». Таким образом, можно предполагать, что именно необходимость защитить благородство содержания и академизм форм русского балетного искусства от воздействий завезенного с Запада канкана вызвала к жизни термин «классический танец» и дала ему всеобщее признание. На русской сцене и в русской школе абстрагированная система пластической выразительности, за которой прочно укрепилось наименование классического танца, нашла и наиболее полное эстетическое выражение.

Балеты Петипа завершили длительный процесс формирования классического танца как системы выразительных средств. В них собраны, упорядочены и возведены в высокое художественное правило все поиски 19 века в области этого танца. Тогда же окончательно закрепилась и французская терминология классического танца, принятая и по сей день. Она создавалась путем отсеивания необязательных временных элементов и отбора постоянных, обуславливающих самую природу классического танца. Эта терминология, несмотря на свою условность, почти всегда позволяет обнаружить корни, установить генетические истоки того или иного движения, позы или положения.

Большинство названий определяет характер обозначаемых ими движений, связанных с работой мышц. Таковы разнообразные батманы, которые представляют значительную часть урока классического танца и, как многие другие упражнения, видоизменено присутствуют в сценических танцевальных формах [3].

Классический танец – это основа любых видов танцев, основная система выразительных средств хореографического искусства. Классический балет можно назвать фундаментом всех сценических видов танца. Помимо самого утверждения танца как высокого искусства и самостоятельного вида театрального действия, способного развивать сюжет без помощи пения или декламации, балет выработал терминологию танца и систему подготовки танцоров, с небольшими изменениями используемую и в других стилях. Поэтому танцорам рекомендуется начинать с уроков классического танца, даже если они, позднее специализируются в танце модерн, шоу-балете или джазовом танце [1].

Основы классического танца настолько универсальны, что многие исполнители других танцевальных направлений не прекращают занятий уроками классики.

Исполнение элементов классики очень полезны для развития детей. С раннего возраста закладывается правильная осанка, и постепенно исправляются различные искривления позвоночника, ног и другие недостатки. На уроке классического танца у детей вырабатывается ответственность и сознание перед делом, которым они занимаются, а также уважение к искусству.

Обучение классическому танцу включает в себя: изучение основных позиций рук, ног и постановки корпуса, ознакомление с профессиональной терминологией, историей развития балета, постановку маленьких классических форм: этюдов, адажио, вариаций и т.д. [5].

Перед изучением классического танца, детям необходимо рассказать о хореографической терминологии, т.е. – системе специальных наименований,

предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объясняют то или иное движение.

Экзерсис у станка или на середине – это комплекс упражнений, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоит из последовательности движений, par:

- demi plie – неполное «приседание»;
- grand plie – глубокое, большое «приседание»;
- relevé – поднятие на полупальцы или пальцы с опусканием в любую позицию ног;
- battement tendu – «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП;
- battement tendu jeté – бросок, взмах на 25°, 45° крестом;
- demi rond – неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и 90° и выше);
- rond de jambe par terre – круг носком по полу круговое движение носком по полу;
- rond de jambe en l'air – круг ногой в воздухе, стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь;
- en dehors – круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты;
- en dedans – круговое движение к себе, круговое движение внутрь;
- sur le cou de pied – положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади;
- battement fondu – «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;

- battement frappe – «удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу;
- petit battement – «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение впереди и сзади опорной ноги;
- battu – «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги;
- double battement tendu – двойной нажим пяткой;
- double battement fondu – двойной полуприсед;
- double battement frappee – двойной удар;
- passe – «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади;
- releve lent – «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1–4 1–8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше;
- battement soutenu – «слитный», скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП;
- developpe – «раскрывание», «развернутый» до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше;
- adagio – медленно, плавно — слитная связка на 32, 64 счета;
- attitude – поза с положением согнутой ноги сзади на 45°, 90°;
- terboushon — поза с положением согнутой ноги впереди;
- degaje – переход с одной ноги на другую через плие;
- grand battement – «большой бросок, взмах» на 90° и выше, крестом;
- tombée – «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением;
- picce – «колющий» быстрое многократное касание носком пола;
- pounte – «на носок», «касание носком» полом;

- *balance* – «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху — назад книзу, вперед — назад, вперед — назад кверху;
- *allongée* – «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем;
- *por de bras* – «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке;
- *temps lie* – маленькое адажио, переход из одной позы в другую на полу и на 90°;
- *failli* – «летающий», прыжок или движение по полу;
- *allegro* – «веселый», «радостный», часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

1.2. Использование элементов гимнастики для развития физических данных у детей младшего школьного возраста

В младшем школьном возрасте ребенка проходит очередной период глубоких качественных изменений всех систем организма. Этот возраст благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей. Чтобы качественно обучать детей, преподавателю необходимо иметь глубокие знания по анатомии, физиологии, психологии ребенка. Анатомо-физиологические особенности младшего школьника, уровень его физического развития должны учитываться при организации педагогической работы в младших классах [10].

В 7-11 лет ребенок физически развивается спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости лёгких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система детей младшего школьного возраста находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и

неустанно заботиться о правильной осанке, постановке корпуса (туловища, положение «лордоз» и «кифоз»), походке учащихся [10].

Мышцы детей в этом возрасте имеют пластичную структуру. Они обладают хорошей эластичностью, поэтому болевые и тянущие ощущения сведены к минимуму, суставы подвижны и с лёгкостью поддаются развитию.

Развитие природных физических данных – это важный элемент в развитии ребёнка. Упражнения экзерсиса на полу важны для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарата, отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости) для развития психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени). Ребенок приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем [10].

Упражнения для экзерсиса на полу специально подобраны и ориентированы на общее развитие организма, которые позволяют подготовить ребёнка именно к занятиям по хореографии.

Цель – укрепление связочного аппарата ребёнка и создание мышечного корсета.

Система занятий партерной гимнастикой изобретена Борисом Князовым, воспитанником русской балетной школы, и основана на базовых упражнениях классического танца.

Физические данные подразделяются на две группы: физические качества и физические способности.

Физические качества – это социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность. К активной двигательной деятельности допускаться только абсолютно здоровые дети. При поступлении в танцевальные коллективы у детей тщательно проверяют сердце, легкие, зрение, слух, состояние нервной системы, состояние всего костно-мышечно-связочного аппарата [20].

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Двигательные действия, используемые для решения двигательной задачи, каждым индивидом могут выполняться различн. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. Под процессом развития физических способностей понимают единство наследственного и педагогически направляемого изменения функциональных возможностей органов и структур организма.

Существуют такие физические способности и качества, так называемой профессиональной пригодности как подъем стопы, выворотность, гибкость, сила, координация, выносливость, ловкость, быстрота, ширина, высота, легкость шага (сила ног) – «балетный шаг» и многие другие [20].

Очень важны: пропорциональность сложения тела, стройная, хорошая форма ног, гибкая, красивая линия вытянутой ступни – подъем ноги, изящная, пластическая форма рук, осанка.

Основное внимание на занятиях уделяется для развития следующих данных: выворотность, подъем стопы, шаг, гибкость и координация и т.д.

Выворотность – это способность развернуть ноги (бёдра, голень и стопы) в положение en dehors (наружу) при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы, обращая внимание на строение тазобедренного сустава, податливости, развернув в выворотное положение ногу, учитывая наличие активной и пассивной выворотности.в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата, что отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотность ног зависит от двух факторов:

- от природного строения тазобедренного сустава, в одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной;

- от развития сформированной голени и стопы гимнастическими упражнениями с помощью которых можно добиться подвижности тазобедренного, коленного сустава и голеностопа.

Необходимо развивать природную выворотность, дающую впоследствии широкую свободу и красоту движений в различных видах танцев, возможность правильного их исполнения.

Подъем стопы. При выворотном положении ног и проверяется поочередно, осторожными усилиями рук педагога проверяется эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя месяцеобразную форму.

Стопа является опорой тела человека и играет эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъёмом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии, что отрицательно сказывается на занятиях хореографией. С помощью упражнений при небольшом плоскостопии возможно добиться улучшения сводов стоп. Различают три формы подъема стопы: высокий, средний и маленький.

«Балетный шаг», высота, легкость шага. Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперед и назад. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренного суставов. Высокий, легкий шаг, особенно важен, он придает красоту пластической линии всего тела, большую выразительность позам и движениям.

Прыжок. При исполнении *allegro* необходима природная легкость. Легкий и высокий прыжок, придает воздушность в полете и исполнений больших и маленьких прыжков в танце.

Гибкость – одно из главных профессиональных требований, она показатель пластичности тела исполнителя, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа. Гибкость тела определяется величиной прогиба назад и вперёд, зависит от гибкости позвоночного столба.

Гибкость, эластичность тела приумножает выразительность движений в танце, ее развивают с помощью амплитуды движений.

Выносливость, выражается в совокупности физических способностей, поддержание длительности работы в различных нагрузках. В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Координация движений – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Музыкальность: музыкальный слух, музыкальное воображение, музыкальное мышление, музыкальное восприятие, музыкальная ритмичность. Без чувства ритма и музыкальности не мыслим ни единый шаг, не малейшее движение будущего танцовщика [7].

Артистизм – это способность к восприятию танцевальных композиций в целом, это способность воспринимать и откликаться танцевальным движениям на все музыкальные нюансы, способность выражать пластикой движений настроение, заложенное в музыке [7].

Все эти природные, профессиональные данные при регулярных занятиях, под руководством педагогов, развиваются и раскрываются.

На уроках классического танца в любых танцевальных коллективах, для развития природных данных учащихся, необходимо применять гимнастические упражнения, экзерсис на полу (см. приложение).

Для развития шага выполняются упражнения с эспандером, что позволяет лучше растянуть связки и мышцы. С помощью эластичных жгутов и резинок можно качественно проработать все группы мышц. Упражнения с лентой рекомендуют для выработки осанки и развития гибкости спины. Занятия идеально подходят для растяжки на шпагат. Махи на каждую ногу с различной траекторией, а также подъемы ног на боку не только укрепляют мышцы, но и растягивают связки, тем самым увеличивая угол шпагата.

Упражнения на диске предполагают усиленные скручивания, благодаря которым включаются в работу все мышцы корпуса, тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация движений. При регулярных занятиях на гимнастическом диске учащиеся получают много пользы для своего организма: моделируется талия, за счет уменьшения жировых отложений на боках; укрепляются косые мышцы живота; укрепляются мышцы верхнего и нижнего пресса; укрепляются суставы; укрепляются мышцы ног.

Гимнастические упражнения с мячом развивают чувство ритма, точность движений в пространстве и времени, силу мышц рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с гимнастическим мячом хорошо помогает развить мышцы брюшного пресса, таза и нижней части спины, бедер, исправляется осанка, улучшается координация движений, укрепляется вестибулярный аппарат. Разрабатывается подвижность тазобедренных суставов.

Гимнастическая палка используется на уроке для разработки некоторых групп мышц. Упражнения с гимнастической палкой помогут не только сделать стройной и гибкой фигуру, но и устранить отдельные нарушения в позвоночнике.

Эффект упражнений с палкой обусловлен правильным расположением позвоночника и активностью плечевых суставов, обеспечивает симметричное расположение всех задействованных мышц.

Скакалка – один из предметов для развития прыжка. Для учеников скакалка является одним из самых доступных и любимых детьми спортивных снарядов. Прыжки на ней являются прекрасным физическим упражнением, они развивают выносливость и ловкость, улучшают осанку и укрепляют все мышцы тела. Занятия с ней требуют от учеников хорошей выносливости и силы. Основная нагрузка ложится на ноги.

В заключении можно сказать, что развитие природных физических данных – это важный элемент в обучении детей. Упражнения важны для формирования опорно-двигательного аппарата, для осанки; укрепления мышц; для развития органов дыхания; для развития отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств. На занятиях учащиеся познают себя, раскрывают свои физические возможности, которые им пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

1.3. Методы постановки классического танца на уроках для учащихся младшего возраста.

При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей [19].

В возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения.

Наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств является период естественного развития двигательного анализатора, завершающего развитие физиологических способностей [7].

Занятия по предмету «Классический танец» проводятся в форме мелкогрупповых (от 4 до 8 человек) и групповых занятий (от 9 человек). Занятия с мальчиками по предмету «Классический танец» от 3-х человек, 2 раза в неделю по 1 часу. Рекомендуемая продолжительность урока – 45 минут [20].

Целью урока является раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области классического танца.

Задачи:

- формирование эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- воспитание интереса к классическому танцу и хореографическому искусству.

Умения:

- приобретение учащимися первоначальной хореографической подготовки;
- овладение основными теоретическими и практическими знаниями, умениями и исполнительскими навыками;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- освоение учащимися музыкальной грамоты, необходимой для владения классическим танцем в пределах программы;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;
- воспитание художественного вкуса, культуры общения, дисциплины, самостоятельности, потребности вести здоровый образ жизни;
- приобретение учащимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- укрепление здоровья, физическое развитие учащихся.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки. Предложенные методы работы при изучении классического танца в рамках дополнительной общеразвивающей программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании [20].

Элементы гимнастических упражнений базируются главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей целей и задач, стоящих перед учащимися. Обязательным условием в классическом экзерсисе является выполнение упражнений по выворотной 1, 2, 4, 5, позиции, шаг, прыжки [7].

Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца.

В процессе занятий хореографией, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков,

равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно-методических основах, разработанных в гимнастике.

Известно, что развитие скоростно-силовых качеств протекает успешнее при выполнении упражнений в максимальном темпе. Такой режим мышечной работы позволяет увеличить силу мышц без значительного увеличения мышечного поперечника, то есть сохраняя удлиненную форму мышц. Этого требуют эстетические критерии гимнастики и балета [19].

В приложении приводятся практические рекомендации по развитию основных физических качеств, обеспечивающих успешное освоение хореографических движений.

ГЛАВА 2. ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТАНОВКИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ

2.1. Постановка классического танца «Гавот»

Гавот представляет собой народный французский танец. По своей сути он является продолжателем традиций менуэта. Гавот относился к грациозному танцу с медленными плавными движениями. Появился гавот в XVI веке в центральной и южной частях Франции. Гавот исполняется в медленном темпе. Его тактовый размер составляет 2/2. Главной особенностью этого танца считается его изящество и грация. Музыка гавота, так же, как и сам танец, отличается своей торжественностью и благородством.

Ж. Б. Люлли «Гавот»

А.1- исполнитель девочка

А.2- исполнитель мальчик

Пр. н. - правая нога

Л. н. - левая нога

1-4 такт	А.2 - подает руку, приглашая к танцу. А.1 - подает руку отвечая на приглашение croisse друг к другу
5-8 такт	Шаг в I arabesc Пр. н. на полу палец, подставить Л. н. назад. 4 шага вперед по V позиции.
9-10 такт	Руки в I позиции "венки" 4 chandement de pied А.1 по V позиции en tournant на месте под руку А.2
11-14 такт	Piroiettees по V позиции Пр. н. на sur cou de

	piéd окончание в plié в V позицию
15-24 такт	А.1; А.2 - двигаются налево в I в arabesc левую ногу, Пр. н. подставить назад, 4 шага вперед по V позиции. 4 chandement de piéd на месте en tourtant, piroiettees по V позиции А.1-руки в allonge II позиция, А.2 -руки в allonge II позиция.
25-28 такт	А.2 - pas echarpe на II позиции заноска enterhacatr, повтор 2 раза с разных ног. А.1 - руки в allonge, Л.н. впереди, pas de bourre вперед, сторону, назад.
29-32 такт	А.2 - переход налево, pas echarpe на II позиции заноска enterhacatr, повтор 2 раза с разных ног. А.1 - pas de bourre вперед, сторону, назад - переход направо
33-36 такт	А.1, А.2 - лицом друг к другу. А.1- налево, А.2-направо по кругу. Шаг в I arabesc Пр. н. на полупалец, подставить Л.н. назад. 4 шага вперед по V позиции по кругу, piroiettees по V позиции.
37-40 такт	А.1, А.2 - лицом друг к другу. А.1- налево, А.2-направо по кругу. Шаг в I arabesc Пр. н. на полупалец, подставить Л.н. назад. 4 шага вперед по V позиции по кругу, piroiettees по V позиции.
41-46 такт	А.2 - pas echarpe на II позиции заноска enterhacatr, повтор 2 раза с разных ног. Руки в III позиции.

	A.1 -pas de bourre вперед, сторону, назад, повтор с другой ноги.
47-52 такт	<p>A.1 - piroiettees с V позиции окончание на croisse в V позиции.</p> <p>A.2 - pas soutenu entourant в V позицию.</p> <p>A.1 -pas de bourre вокруг себя, piroiettees с V позиции.</p>
53-58 такт	Reverans друг к другу на croisse в пол, руки в allonge
59-62 такт	<p>A.1; A.2 - двигаются налево в I в arabesc левую ногу, Пр. н. подставить назад, 4 шага вперед по V позиции. 4 chandement de pied на месте en tournant, piroiettees по V позиции</p> <p>A.1-руки в allonge II позиция, A.2 -руки в allonge II позиция.</p>
63-66 такт	<p>A.2 - pas echarpe на II позиции заноска enterhacatr, повтор 2 раза с разных ног.</p> <p>A.1 - руки в allonge, Л.н. впереди, pas de bourre вперед, сторону, назад.</p>
67-70 такт	<p>A.2 - переход налево, pas echarpe на II позиции заноска enterhacatr, повтор 2 раза с разных ног.</p> <p>A.1 - pas de bourre вперед, сторону, назад - переход направо</p>
71-74 такт	<p>A.1, A.2 - лицом друг к другу.</p> <p>A.1- налево, A.2-направо по кругу. Шаг в I arabesc Пр. н. на полупалец, подставить Л.н. назад. 4 шага вперед по V позиции по кругу, piroiettees по V позиции.</p>

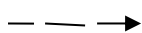
75-78 такт	<p>A.1, A.2 – лицом друг к другу.</p> <p>A.1- налево, A.2-направо по кругу. Шаг в I arabesc Пр. н. на полупалец, подставить Л.н. назад. 4 шага вперед по V позиции по кругу, piroiettees по V позиции.</p>
79-82 такт	<p>A.2 – pas echarpe на II позиции заноска enterhacatr, повтор 2 раза с разных ног. Руки в III позиции.</p> <p>A.1 –pas de bourre вперед, сторону, назад, повтор с другой ноги.</p>
83-86 такт	<p>A.1 – piroiettees с V позиции окончание на croisse в V позиции.</p> <p>A.2 – pas soutenu entourant в V позицию.</p> <p>A.1 –pas de bourre вокруг себя, piroiettees с V позиции.</p>
87-90 такт	<p>Reverans друг к другу на croisse в пол, руки в allonge</p>

Рисунок танца «Гавот»



Исполнители

Начальное движение

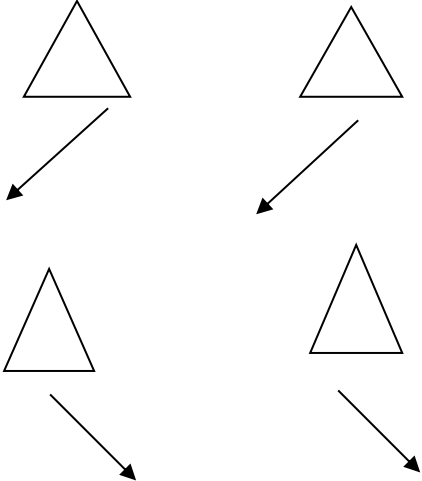
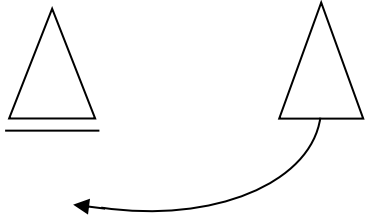


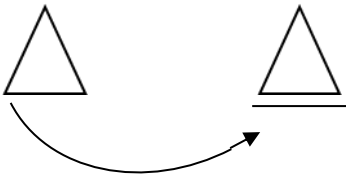
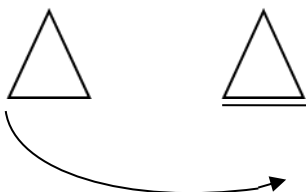
Конечное движение

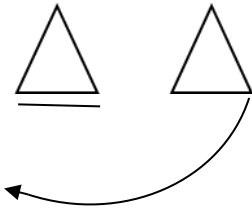
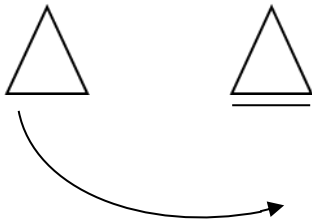


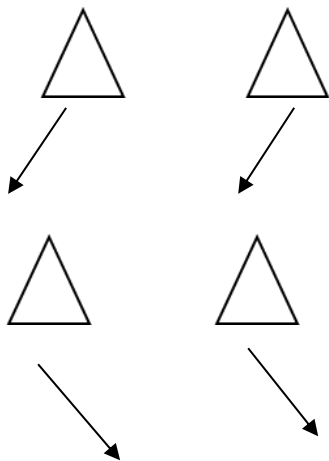
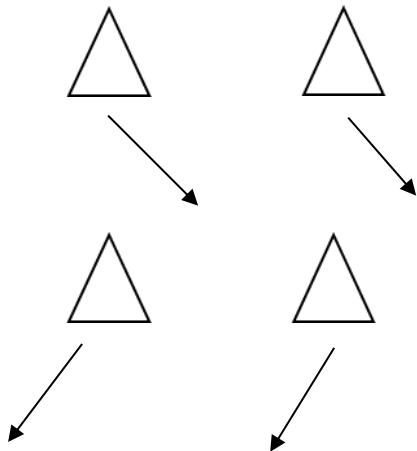
Исполнитель опускается на колено

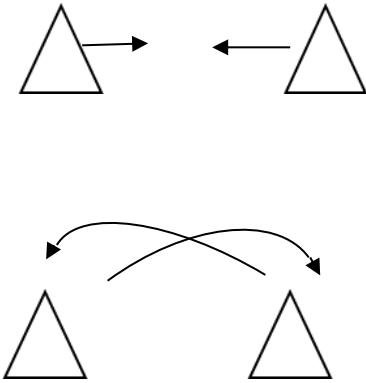
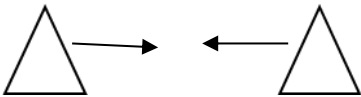
Таблица 2

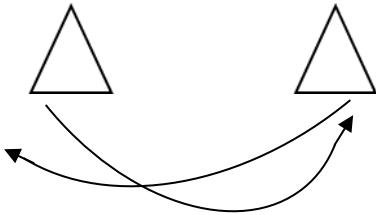
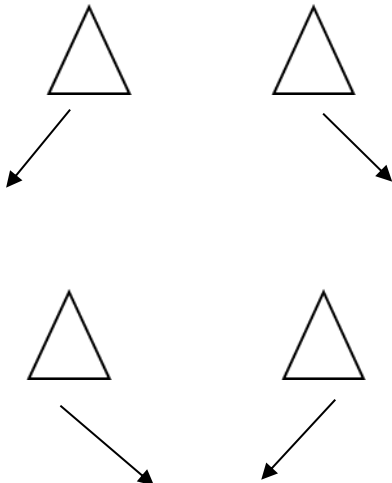
Рисунок	Описание
	<p>1-4 такт</p> <p>Из центра в паре за руки двигаются вперед, А-1, А-2 по диагонали в точку II.</p> <p>А-1 подает левую руку А-2 подает правую руку.</p> <p>Взгляд друг на друга. У исполнителей левая рука в первой позиции, правая рука на второй позиции. Pas chasse в пятую позицию, три pas releve с разных ног. А-1 с правой ноги, А-2 с левой ноги. Голова направо, налево друг к другу. Повтор комбинации 2 раза.</p>
	<p>5-8 такт</p> <p>А-2 на месте, А-1 по кругу вокруг себя под руку А-2.</p> <p>А-2 подает правую руку, pas releve с разных ног на месте по пятой позиции.</p> <p>А-1 pas chasse с правой ноги налево по кругу 4 раза, pas chasse с левой ноги по кругу 4 раза. Сделав целый круг возвращается на исходную позицию.</p>

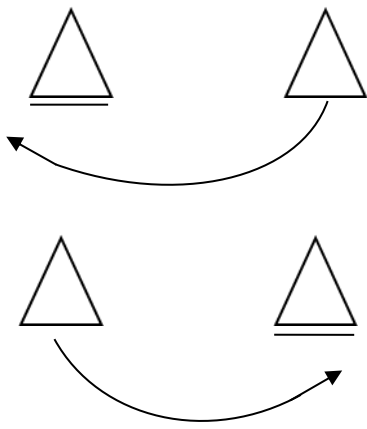
	<p>А-2 садится на правое колено взгляд на А-1, голова поворачивается вслед за А-1.</p>
	<p>9-12 такт</p> <p>Из центра в паре за руки двигаются вперед, А-1, А-2 по диагонали в точку VIII.</p> <p>А-1 подает левую руку А-2 подает правую руку.</p> <p>Взгляд друг на друга. У исполнителей левая рука в первой позиции, правая рука на второй позиции. Pas chasse в V позицию, три pas releve с разных ног. А-1 с правой ноги, А-2 с левой ноги. Голова направо, налево друг к другу. Повтор комбинации 2 раза.</p>
	<p>13-16 такт</p> <p>А-2 на месте, А-1 по кругу вокруг себя под руку А-2.</p> <p>А-2 подает правую руку, pas releve с разных ног на месте по V позиции.</p> <p>А-1 pas chasse с правой ноги налево по кругу 4 раза, pas chasse с левой ноги по кругу 4 раза. Сделав целый круг возвращается на исходную позицию.</p>

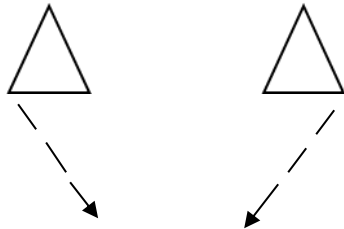
	<p>17-20 такт</p> <p>А-2 прыжки на месте, А-1 переходит на другую сторону.</p> <p>А-2 прыжок <i>pas eshappe</i> с правой ноги из V позиции на II позицию, голова на А-1. Руки на II позиции, повторяет комбинацию 2 раза, садится на правое колено правая рука в III позиции, левая во второй позиции.</p> <p>А-1 <i>pas de bourre</i> с правой ноги переходит перед А-2 на другую сторону, голова повернута на А-2, руки <i>allonge</i> на II позиции, закончить в V позиции, левая нога впереди.</p>
	<p>21-24 такт</p> <p>А-2 прыжки на месте, А-1 переходит на другую сторону.</p> <p>А-2 прыжок <i>pas eshappe</i> с правой ноги из пятой позиции на вторую, голова на А-1. Руки на II позиции, повторяет комбинацию 2 раза, садится на левое колено левая рука в III позиции, правая во II позиции.</p> <p>А-1 <i>pas de bourre</i> с левой ноги переходит перед А-2 на другую сторону, голова повернута на А-2,</p>

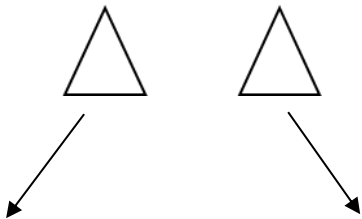
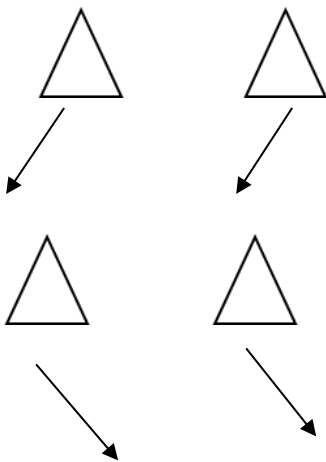
	<p>руки allonge на второй позиции, закончить в V позиции, правая нога впереди. Взгляд друг на друга. А-1 подает правую руку, А-2 подает левую руку.</p>
	<p>25-28 такт</p> <p>А-1, А-2 по диагонали в I точку, А-1, А-2 по диагонали в точку класса.</p> <p>А-1, А-2 делают два arabesc на правую ногу на 45 градусов в точку 2 подставляют левую ногу в V позицию.</p> <p>А-1, А-2 делают два arabesc на левую ногу на 45 градусов в точку II подставляют правую ногу в V позицию. Голова А-2 на А-1, А-1 взгляд от А-2 и повтор в другую сторону.</p>
	<p>29-32 такт</p> <p>А-1, А-2 по диагонали в I точку, А-1, А-2 по диагонали в точку класса.</p> <p>А-1, А-2 делают два arabesc на левую ногу на 45 градусов в точку VIII подставляют правую ногу в V позицию.</p> <p>А-1, А-2 делают два arabesc на</p>

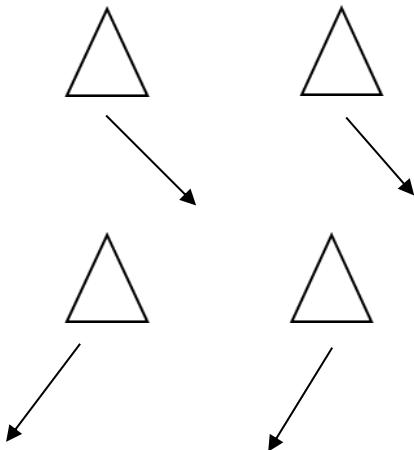
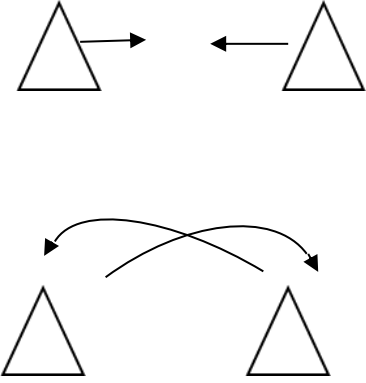
	<p>правую ногу на 45 градусов в точку VIII подставляют левую ногу в V позицию. Голова А-2 на А-1, А-1 взгляд от А-2 и повтор в другую сторону.</p>
	<p>33-36 такт</p> <p>А-1, А-2 друг к другу и от друг друга, двигаются по кругу направо.</p> <p>А-1 делает pas chasse с правой ноги в точку III, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-2 делает pas chasse с правой ноги в точку 7, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-1, А-2 возвращаются по полукругу с разных ног pas de bourre в центр класса на встречу друг к другу. Голова А-1 направо, А-2 налево. Взгляд друг на друга. Подают руки друг другу, ноги в V позиции, правая нога впереди.</p>
	<p>37-40 такт</p> <p>А-1, А-2 друг к другу и от друг друга, двигаются по кругу налево.</p> <p>А-1 делает pas chasse с правой ноги в точку III, голова направо,</p>

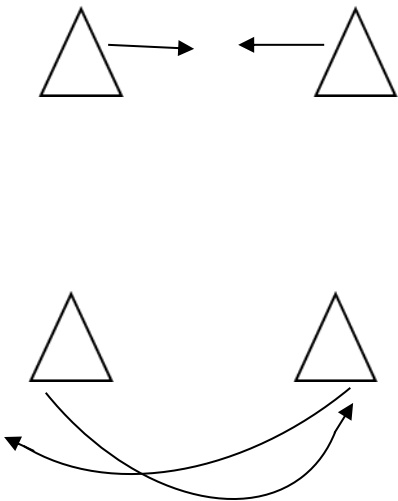
	<p>делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-2 делает pas chasse с правой ноги в точку VII, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-1, А-2 возвращаются по полукругу с разных ног pas de bourre в центр класса на встречу друг к другу. Голова А-1 направо, А-2 налево. Взгляд друг на друга. Подают руки друг другу, ноги в V позиции, левая нога впереди.</p>
	<p>41-46 такт</p> <p>По диагонали друг от друга, по диагонали друг к другу.</p> <p>А-1 движется pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку 2, голова налево, направо. Правая рука в первой позиции, левая рука в третьей позиции.</p> <p>А-2 движется pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку VIII, голова налево, направо. Правая рука в I позиции, левая рука в III позиции.</p> <p>А-1 движется pas chasse 2 раза</p>

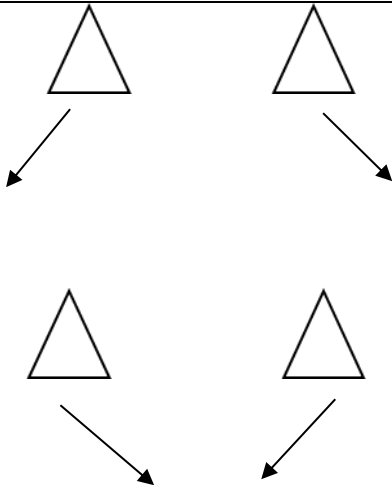
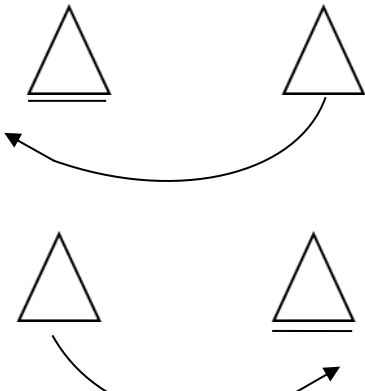
	<p>с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку VIII, голова налево, направо. Правая рука в I позиции, левая рука в III позиции.</p> <p>А-2 двигается pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку II, голова налево, направо. Правая рука в I позиции, левая рука в III позиции.</p>
	<p>47-52 такт</p> <p>А-2 на месте, А-1 переход на другую сторону.</p> <p>А-2 на месте, А-1 переход обратно.</p> <p>А-2 садится на правое колено, рука в третьей позиции allonge, вторая рука во II позиции allonge. Голова на руку в III позиции, взгляд вверх.</p> <p>А-1 четыре pas glissad с правой ноги перед А-2 с переменой ног. Поворот головы налево, направо. Руки в III позиции. Заканчивает движение правая нога впереди.</p> <p>А-2 садится на левое колено, рука в III позиции allonge, вторая рука во II позиции allonge. Голова на руку в III позиции, взгляд вверх.</p> <p>А-1 четыре pas glissad с левой</p>

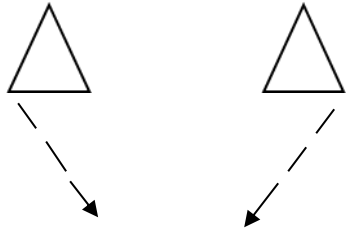
	<p>ноги перед А-2 с переменной ног. Поворот головы налево, направо. Руки в III позиции. Заканчивает движение левая нога впереди.</p>
	<p>53-58 такт</p> <p>А-2 прыжок pas eshappe с правой ноги из V позиции на II, голова на А-1. Руки на II позиции, повторяет комбинацию 2 раза, садится на правое колено правая рука в III позиции, левая во II позиции.</p> <p>А-1 pas de bourre с правой ноги переходит перед А-2 на другую сторону, голова повернута на А-2, руки allonge на II позиции, закончить в V позиции, левая нога впереди.</p> <p>А-1 тур из пятой позиции правая нога назад, левая впереди, руки allonge на II позиции, взгляд на А-2.</p> <p>А-2 встает с колена, левая нога сзади, правая впереди. Взгляд на А-1 руки allonge на II позиции, взгляд на А-1. Поклон друг к другу.</p>

	<p>59-62 такт</p> <p>А-2 прыжки на месте, А-1 переходит на другую сторону.</p> <p>А-2 прыжок <i>pas eshappe</i> с правой ноги из пятой позиции на вторую, голова на А-1. Руки на II позиции, повторяет комбинацию 2 раза, садится на левое колено левая рука в III позиции, правая во II позиции.</p> <p>А-1 <i>pas de bourge</i> с левой ноги переходит перед А-2 на другую сторону, голова повернута на А-2, руки <i>allonge</i> на второй позиции, закончить в V позиции, правая нога впереди. Взгляд друг на друга. А-1 подает правую руку, А-2 подает левую руку.</p>
	<p>63-66 такт</p> <p>А-1, А-2 по диагонали в I точку, А-1, А-2 по диагонали в точку класса.</p> <p>А-1, А-2 делают два <i>arabesc</i> на правую ногу на 45 градусов в точку 2 подставляют левую ногу в V позицию.</p> <p>А-1, А-2 делают два <i>arabesc</i> на левую ногу на 45 градусов в точку II подставляют правую ногу в V позицию. Голова А-2 на А-1, А-1</p>

	<p>взгляд от А-2 и повтор в другую сторону.</p>
	<p>67-70 такт</p> <p>А-1, А-2 по диагонали в I точку, А-1, А-2 по диагонали в точку класса.</p> <p>А-1, А-2 делают два arabesc на левую ногу на 45 градусов в точку VIII подставляют правую ногу в V позицию.</p> <p>А-1, А-2 делают два arabesc на правую ногу на 45 градусов в точку VIII подставляют левую ногу в V позицию. Голова А-2 на А-1, А-1 взгляд от А-2 и повтор в другую сторону.</p>
	<p>71-74 такт</p> <p>А-1, А-2 друг к другу и от друг друга, двигаются по кругу направо.</p> <p>А-1 делает pas chasse с правой ноги в точку III, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-2 делает pas chasse с правой ноги в точку 7, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p>

	<p>А-1, А-2 возвращаются по полукругу с разных ног pas de bourre в центр класса на встречу друг к другу. Голова А-1 направо, А-2 налево. Взгляд друг на друга. Подают руки друг другу, ноги в V позиции, правая нога впереди.</p>
	<p>75-78 такт</p> <p>А-1, А-2 друг к другу и от друг друга, двигаются по кругу налево.</p> <p>А-1 делает pas chasse с правой ноги в точку III, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-2 делает pas chasse с правой ноги в точку VII, голова направо, делает pas chasse с левой ноги, голова налево. Руки allonge на II позиции.</p> <p>А-1, А-2 возвращаются по полукругу с разных ног pas de bourre в центр класса на встречу друг к другу. Голова А-1 направо, А-2 налево. Взгляд друг на друга. Подают руки друг другу, ноги в V позиции, левая нога впереди.</p>
	<p>79-82 такт</p> <p>По диагонали друг от друга, по</p>

	<p>диагонали друг к другу.</p> <p>А-1 движется pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку 2, голова налево, направо. Правая рука в первой позиции, левая рука в третьей позиции.</p> <p>А-2 движется pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку VIII, голова налево, направо. Правая рука в I позиции, левая рука в III позиции.</p> <p>А-1 движется pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку VIII, голова налево, направо. Правая рука в I позиции, левая рука в III позиции.</p> <p>А-2 движется pas chasse 2 раза с разных ног, 4 pas releve с правой ноги в точку II, голова налево, направо. Правая рука в I позиции, левая рука в III позиции.</p>
	<p>83-86 такт</p> <p>А-2 на месте, А-1 переход на другую сторону.</p> <p>А-2 на месте, А-1 переход обратно.</p> <p>А-2 садится на правое колено, рука в третьей позиции allonge, вторая рука во II позиции allonge.</p>

	<p>Голова на руку в III позиции, взгляд вверх.</p> <p>А-1 четыре pas glissad с правой ноги перед А-2 с переменной ног. Поворот головы налево, направо. Руки в III позиции. Заканчивает движение правая нога впереди.</p> <p>А-2 садится на левое колено, рука в III позиции allonge, вторая рука во II позиции allonge. Голова на руку в III позиции, взгляд вверх.</p> <p>А-1 четыре pas glissad с левой ноги перед А-2 с переменной ног. Поворот головы налево, направо. Руки в III позиции. Заканчивает движение левая нога впереди.</p>
	<p>87-90 такт</p> <p>А-2 прыжок pas eshappe с правой ноги из V позиции на II, голова на А-1. Руки на II позиции, повторяет комбинацию 2 раза, садится на правое колено правая рука в III позиции, левая во II позиции.</p> <p>А-1 pas de bourre с правой ноги переходит перед А-2 на другую сторону, голова повернута на А-2, руки allonge на II позиции, закончить в V позиции, левая нога впереди.</p>

	<p>А-1 тур из пятой позиции правая нога назад, левая впереди, руки allonge на II позиции, взгляд на А-2.</p> <p>А-2 встает с колена, левая нога сзади, правая впереди. Взгляд на А-1 руки allonge на II позиции, взгляд на А-1. Поклон друг к другу.</p>
--	--

2.2 Постановка классического танца «Менуэт»

Термин «менуэт» происходит от французского menu pas – маленький шаг. Этот старинный народный танец произошел от хоровода аменер, который был популярен в 15 веке в провинции Пуату. А основу менуэта составляют небольшие шаги, мелкие танцевальные па, что и обусловило соответствующее название [5].

Музыкальный размер менуэта трехдольный: 3/4, 6/8. Сначала танец исполнялся одной парой, а затем – несколькими. Расположение танцующих на придворных балах было строго по рангам: начинали шествие первые особы двора – король и королева. За ними шли дофин со знатной придворной дамой, а за ними - остальные гости. Темп менуэта неспешный, движения важные, величественные, построенные на реверансах и поклонах, что создавало впечатление не столько танца, а, скорее, приглашения к танцу.

Особенность менуэта – в его грации и изяществе. Исполнители должны были работать над пластичностью движений, плавностью переходов из позы в позу. Особое внимание уделялось мягкости рук: изгибы кистей дорисовывали позы танца, соединение рук партнеров осуществлялось плавно, локти не следовало поднимать слишком высоко.

А. Моцарт, «Менуэт» (классический вариант «Алеман»)

А.1, А.3 – исполнители девочки

А.2 – исполнитель мальчик

Пр.н. – правая нога

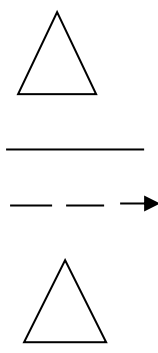
Л.н. – левая нога

1-4 такт	А.1, А.2, А.3-подают руки, приглашая к танцу; А.1, А.2, А.3 - подают руки отвечая на приглашение croisse друг к другу Пр.н. pas chasse 3 раза с разных ног; А.1, А.2 - balance под руку Л.н.; А.3- pas chasse 3 раза вокруг себя Пр.н.
5-8 такт	А.3, А.2 - balance друг к другу Пр.н.; А.1- pas chasse 3 раза вокруг себя Л.н., А.1, А.2, А.3 – шаги pas de bourre вперед
9-12 такт	А.1, А.2, А.3-двигаются по диагонали из точки 6 в точку 2 Пр.н.; А.1, А.2, А.3-двигаются по диагонали из точки 4 в точку 8 Л.н.
13-16 такт	А.2- на колено; А.1, А.3 – меняются местами pas chasse по кругу влево и направо
17-20 такт	А.2- clissad налево на право 3 раза; А.1, А.3 – меняются местами pas chasse по кругу влево и направо Пр.н. и Л.н.
21-24 такт	А.1, А.2 - balance друг к другу;

	<p>A.2, A.3 - balance друг к другу под руку;</p> <p>A.1, A.3 - pas chasse 3 раза из круга в разные стороны;</p> <p>A.1, A.2, A.3 – 3 шага вперед</p>
25-28 такт	<p>A.1, A.2, A.3-подают руки, приглашая к танцу;</p> <p>A.1, A.2, A.3 - подают руки отвечая на приглашение croisse друг к другу</p> <p>pas chasse 3 раза с разных ног;</p> <p>A.1, A.2 - balance под руку;</p> <p>A.3- pas chasse 3 раза вокруг себя</p>
29-32 такт	<p>A.3, A.2 - balance друг к другу;</p> <p>A.1- pas chasse 3 раза вокруг себя,</p> <p>A.1, A.2, A.3 – шаги pas de bourre вперед</p>
33-36 такт	<p>A.1, A.2, A.3-двигаются по диагонали из точки 6 в точку 2;</p> <p>A.1, A.2, A.3-двигаются по диагонали из точки 4 в точку 8</p>
37-40 такт	<p>A.2- на колено;</p> <p>A.1, A.3 – меняются местами pas chasse по кругу влево и направо</p>
41-44 такт	<p>A.2- clissad налево на право 3 раза;</p> <p>A.1, A.3 – меняются местами pas chasse по кругу влево и направо</p>
45-48 такт	<p>A.1, A.2 – balance друг к другу;</p> <p>A.2, A.3 – balance друг к другу под</p>

	<p>руку;</p> <p>A.1, A.3 – pas chasse 3 раза из круга в разные стороны;</p> <p>A.1, A.2, A.3 – 3 шага вперед</p>
49-52такт	<p>A.2 – на колено:</p> <p>A.1, A.3 - pas chasse 3 раза из круга вокруг себя</p> <p>A.2 – поклон вперед правая нога;</p> <p>A.1, A.3 - Reverans друг к другу на croisse в пол, руки в allonge</p>

Рисунок танца «Менуэт»




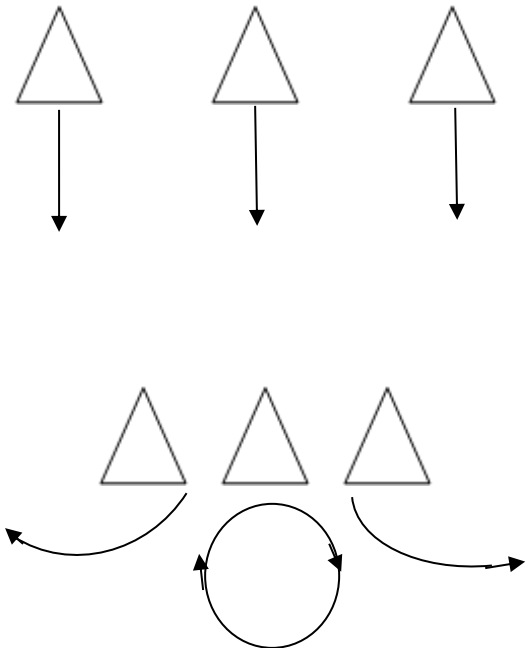
Исполнители

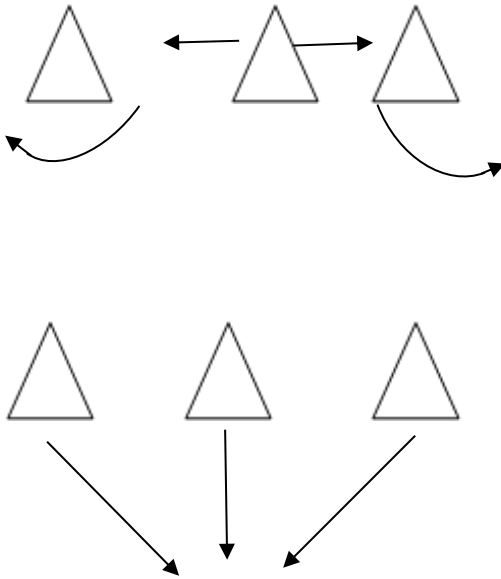
Начальное движение

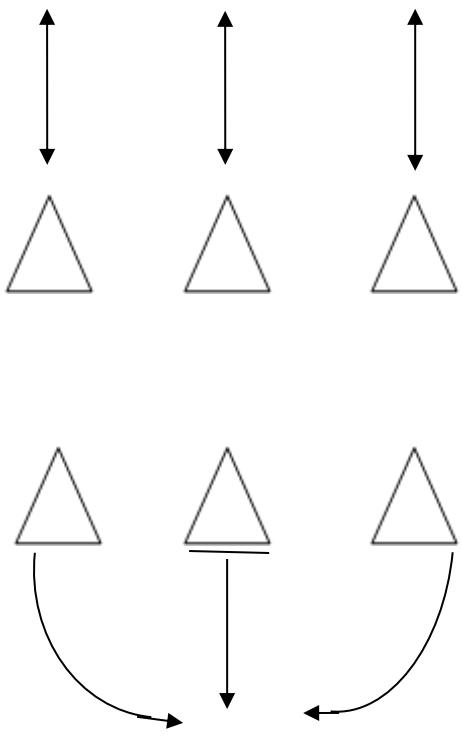
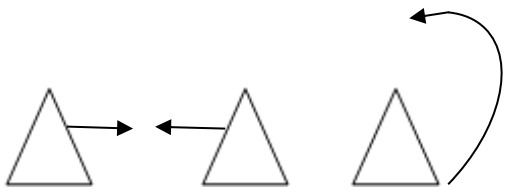
Конечное движение

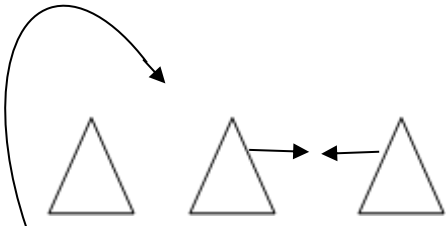
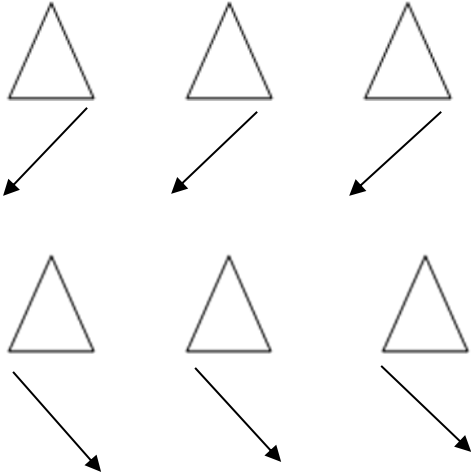
Исполнитель опускается на колен

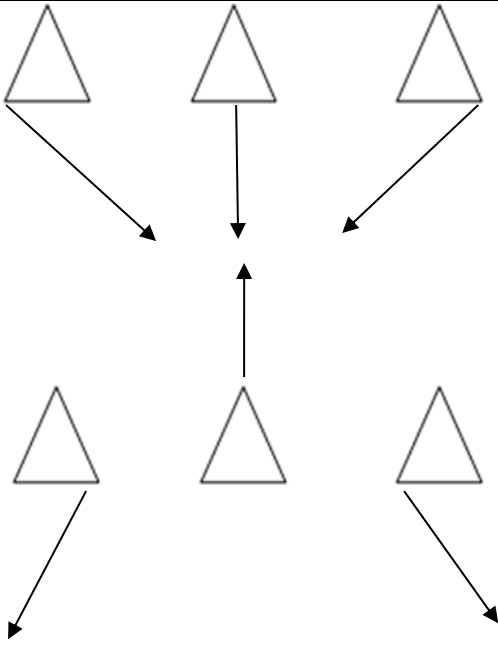
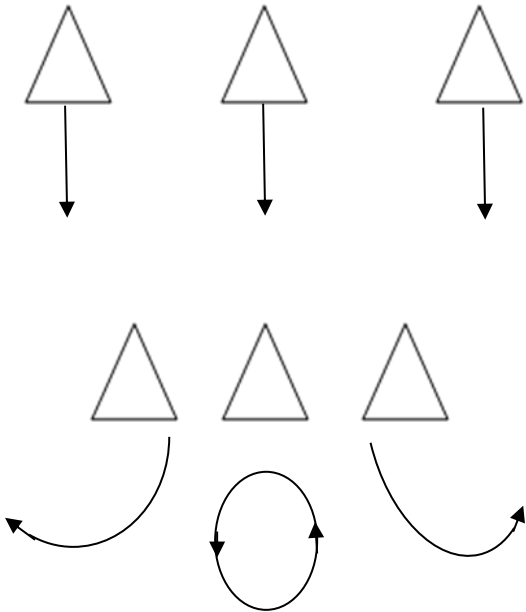
Рисунок	Описание
	<p>1-4 такт</p> <p>A1-двигается по диагонали из точки IV в точку VIII.</p> <p>A3- движается из точки VI в точку II.</p> <p>A2- движается из точки V в точку I.</p> <p>A1, A2 под руку друг к другу.</p> <p>A3- вокруг себя.</p> <p>Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.</p> <p>Plié в III позиции, скользящий шаг</p>

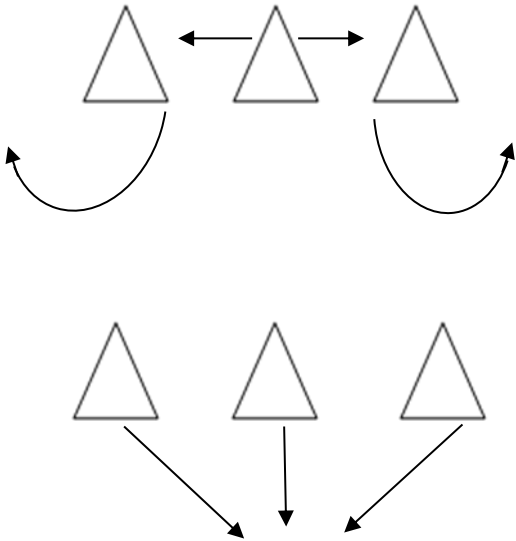
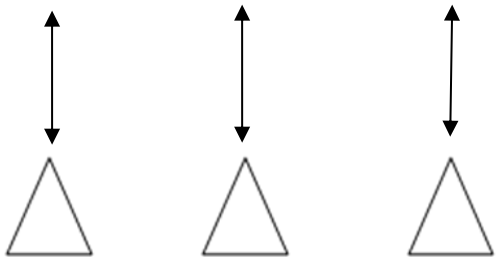
	<p>правой ногой вперед, левая нога сзади в IV позиции, Plie в III позиции, левая нога проводится вперед в IV позицию. Три маленьких шага вперед на полу пальцах с левой ноги.</p> <p>A-1, A-3 pas eleve на пальцах в V позицию.</p> <p>Plie в III позиции, скользящий шаг левой ногой вперед, правая нога сзади в IV позиции, Plie в III позиции, правая нога проводится вперед в IV позицию. Три маленьких шага вперед на полу пальцах с правой ноги.</p> <p>A-1, A-3 pas eleve на пальцах в V позицию.</p>
	<p>5-8 такт</p> <p>A3, A-2 под руку к друг к другу</p> <p>A1-вокруг себя</p> <p>A1, A2, A3- вперед шаги вперед.</p> <p>Исходное положение: ноги в III позиции правая нога впереди, затакт – plie. Шаг правой ногой в IV позицию, левая нога сзади в IV позиции. В этом положении выдерживается пауза. Левая нога подтягивается к правой ноге назад в III позицию. Releve на низких полу пальцах в V позицию.</p> <p>A-1, A-3 pas eleve на пальцах в V позицию. Три шага вперед с левой ноги. Правая рука в III позиции, наклон корпуса</p>

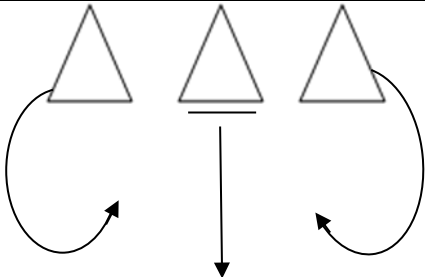
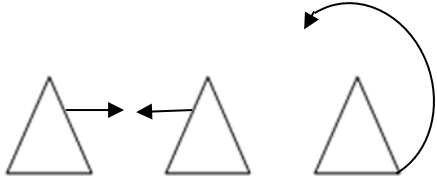
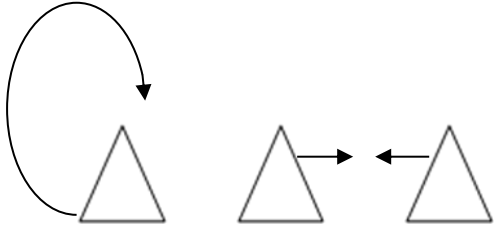
	налево, взгляд друг на друга.
	<p>9-12 такт</p> <p>A1, A2, A3 – двигаются по диагонали из точки 6 в точку 2.</p> <p>A1, A2, A3 – двигаются по диагонали из точки 4 в точку 8.</p> <p>Исходное положение: ноги в III позиции правая нога впереди, затакт – plie. Шаг правой ногой в IV позицию, левая нога сзади в IV позиции. В этом положении выдерживается пауза. Левая нога подтягивается к правой ноге назад в III позицию. Releve на низких полу пальцах в V позицию. Pas de bourree с левой ноги, Pas de bourree с правой ноги, левая нога ставится вперед заканчивая движение. Левая рука в III позиции, взгляд друг на друга. Заканчивают движения в en fac.</p>

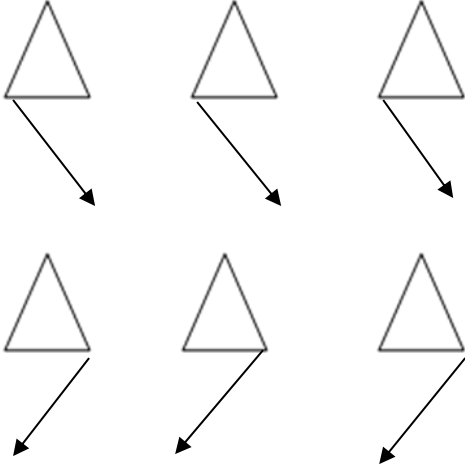
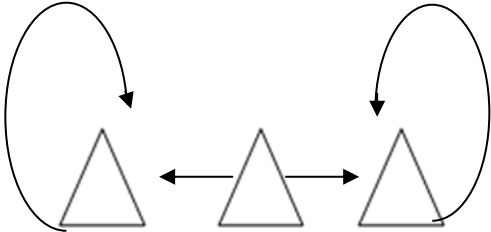
	<p>13-16 такт</p> <p>A2 – на колено.</p> <p>A1, A3 - меняются местами по кругу и обратно пр.н и л.н.</p> <p>Исходное положение: поворачиваются лицом в точку V, три pas chasse с правой ноги вперед, три pas chasse с левой ноги вперед. Голова налево, направо, руки в III позиции alonge. A-2 садится на правое колено, руки во II позиции, голова прямо, A-1 A-3 друг от друга по полукругу через точки IV и VI pas chasse с правой, левой ноги возвращаются в центр круга. Руки во II позиции alonge, голова на A-2.</p>
	<p>17-20 такт</p> <p>A1, A2 – встают лицом друг к другу.</p> <p>Исходное положение: pas chasse друг к другу с правой ноги, pas balance друг к другу с левой ноги. A-3 через центр круга arabesc с правой ноги через точку VII двигается по полукругу, голова направо, налево, руки на II позиции alonge. A-1 A-2 руки в III позицию, взгляд друг на друга. Корпус сильно отклонен от руки в III позиции в сторону.</p>
	<p>21-24 такт</p> <p>A3, A2 – встают лицом друг к другу.</p> <p>Исходное положение: pas chasse друг</p>

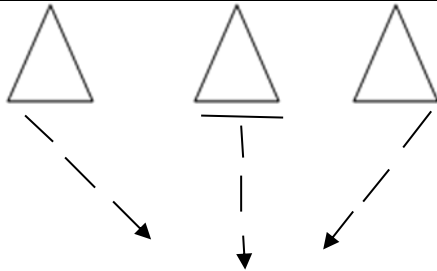
	<p>к другу с правой ноги, ра balance друг к другу с левой ноги. А-1 через центр круга arabesc с правой ноги через точку III двигается по полукругу, голова направо, налево, руки на II позиции alonge. А-3 А-2 руки в III позицию, взгляд друг на друга. Корпус сильно отклонен от руки в III позиции в сторону.</p>
	<p>25-28 такт</p> <p>Исходное положение: все исполнители встают en fas, правая нога в III позиции впереди. Голова прямо, руки в III позиции. Движение pas arabesc с правой ноги по диагонали в точку II, повторяется 3 раза. Левая нога заканчивает движение вперед. Все исполнители встают en fas, левая нога в III позиции впереди. Голова прямо, руки в III позиции. Движение pas arabesc с левой ноги по диагонали в точку VIII, повторяется 3 раза. Правая нога заканчивает движение вперед. Руки во II позиции alonge, А-2 поддерживает А-1 А-3 за кисти рук.</p>
	<p>29-32 такт</p> <p>А1-двигается по диагонали из точки IV в точку VIII.</p> <p>А3- двигается из точки VI в точку II.</p> <p>А2- двигается из точки V в точку I.</p> <p>А1, А2 под руку друг к другу.</p> <p>А3- вокруг себя.</p>

	<p>Исходное положение: ноги в III позиции, правая нога впереди.</p> <p>Plié в III позиции, скользящий шаг правой ногой вперед, левая нога сзади в IV позиции, Plié в III позиции, левая нога проводится вперед в IV позицию. Три маленьких шага вперед на полу пальцах с левой ноги.</p> <p>A-1, A-3 pas eleve на пальцах в V позицию.</p> <p>Plié в III позиции, скользящий шаг левой ногой вперед, правая нога сзади в IV позиции, Plié в III позиции, правая нога проводится вперед в IV позицию. Три маленьких шага вперед на полу пальцах с правой ноги.</p> <p>A-1, A-3 pas eleve на пальцах в V позицию.</p>
	<p>33-36 такт</p> <p>A3, A-2 под руку к друг к другу</p> <p>A1-вокруг себя</p> <p>A1, A2, A3- вперед шаги вперед.</p> <p>Исходное положение: ноги в III позиции правая нога впереди, затакт – plié. Шаг правой ногой в IV позицию, левая нога сзади в IV позиции. В этом положении выдерживается пауза. Левая нога подтягивается к правой ноге назад в III позицию. Releve на низких полу пальцах в V позицию.</p>

	<p>A-1, A-3 pas eleve на пальцах в V позицию. Три шага вперед с левой ноги. Правая рука в III позиции, наклон корпуса налево, взгляд друг на друга.</p>
	<p>37-40 такт</p> <p>A1, A2, A3 – двигаются по диагонали из точки 6 в точку 2.</p> <p>A1, A2, A3 – двигаются по диагонали из точки 4 в точку 8.</p> <p>Исходное положение: ноги в III позиции правая нога впереди, затакт – plie. Шаг правой ногой в IV позицию, левая нога сзади в IV позиции. В этом положении выдерживается пауза. Левая нога подтягивается к правой ноге назад в III позицию. Releve на низких полу пальцах в V позицию. Pas de bourree с левой ноги, Pas de bourree с правой ноги, левая нога ставится вперед заканчивая движение. Левая рука в III позиции, взгляд друг на друга. Заканчивают движения в en fac.</p>
	<p>41-44 такт</p> <p>A2 – на колено.</p> <p>A1, A3 - меняются местами по кругу и обратно пр.н и л.н.</p> <p>Исходное положение: поворачиваются лицом в точку V, три pas chasse с правой ноги вперед, три pas chasse с левой ноги вперед. Голова налево,</p>

	<p>направо, руки в III позиции <i>alonge</i>. А-2 садится на правое колено, руки во II позиции, голова прямо, А-1 А-3 друг от друга по полукругу через точки IV и VI <i>pas chasse</i> с правой, левой ноги возвращаются в центр круга. Руки во II позиции <i>alonge</i>, голова на А-2.</p>
	<p>45-48 такт</p> <p>А1, А2 – встают лицом друг к другу.</p> <p>Исходное положение: <i>pas chasse</i> друг к другу с правой ноги, <i>ра balance</i> друг к другу с левой ноги. А-3 через центр круга <i>arabesc</i> с правой ноги через точку VII движается по полукругу, голова направо, налево, руки на II позиции <i>alonge</i>. А-1 А-2 руки в III позицию, взгляд друг на друга. Корпус сильно отклонен от руки в III позиции в сторону.</p>
	<p>49-52 такт</p> <p>Исходное положение: все исполнители встают <i>en fac</i>, правая нога в III позиции впереди. Голова прямо, руки в III позиции. Движение <i>pas arabesc</i> с правой ноги по диагонали в точку II, повторяется 3 раза. Левая нога заканчивает движение вперед. Все исполнители встают <i>en fac</i>, левая нога в III позиции впереди. Голова прямо, руки в III позиции. Движение <i>pas arabesc</i> с левой ноги по диагонали в точку VIII,</p>

	<p>повторяется 3 раза. Правая нога заканчивает движение вперед. Руки во II позиции <i>alonge</i>, А-2 поддерживает А-1 А-3 за кисти рук.</p>
	<p>53-56 такт</p> <p>Исходное положение: все исполнители встают <i>en face</i>, левая нога в III позиции впереди. Голова прямо, руки в III позиции. Движение <i>pas arabesc</i> с левой ноги по диагонали в точку VIII, повторяется 3 раза. Левая нога заканчивает движение вперед. Все исполнители встают <i>en face</i>, правая нога в III позиции впереди. Голова прямо, руки в III позиции. Движение <i>pas arabesc</i> с правой ноги по диагонали в точку II, повторяется 3 раза. Левая нога заканчивает движение вперед. Руки во II позиции <i>alonge</i>, А-2 поддерживает А-1 А-3 за кисти рук.</p>
	<p>57-62 такт</p> <p>Исходное положение: все <i>en face</i>. А-1 по полукругу через точку II <i>pas de bourre</i> с правой ноги, правая рука в III позиции, левая рука на II позиции, делает полукруг возвращается в центр зала. А-2 <i>pas balance</i> с правой ноги <i>en face</i>, правая рука в III позиции, левая рука во II позиции <i>alonge</i> к А-1, с левой ноги <i>balance</i> обратно, руки собираются в первую позицию. А-3 по</p>

	<p>полукругу через точку VIII pas de bourre с левой ноги, левая рука в III позиции, правая рука на II позиции, делает полукруг возвращается в центр зала. Заканчивают танец: А-2 tombe вперед на правое колено, руки в III позиции en face. А-1нога правая вперед на croisse, правая рука во II позиции, левая рука в I позиции alonge, голова на А-2. А-3 нога левая вперед на croisse, левая рука во II позиции, правая рука в I позиции alonge, голова на А-2. Поклон.</p>
---	---

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании выпускной квалификационной работы на тему «Использование элементов гимнастики на занятиях классического танца с детьми младшего школьного возраста» была достигнута цель и выполнены поставленные задачи:

1. Выявлены понятия классического танца.
2. Изучены элементы гимнастики для использования в классическом танце для детей младшего школьного возраста.
3. Применена методика преподавания классического танца для учащихся младшего школьного возраста.
4. Разработаны элементы гимнастики на уроках классического танца для учащихся младшего школьного возраста и представлены в практическом варианте с описанием упражнений.
5. Осуществлена постановка танцев «Гавот» и «Менуэт» в классическом варианте, с описанием по тактам и развитием рисунка.

Дипломный проект состоит из двух глав. В первой главе описывается что непременно условием для занятий классическим танцем является: выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, легкий высокий прыжок, четкая координация движений, выносливость и сила достигается при использовании гимнастических упражнений.

Во второй главе описано применение теоретической части к исполнению классических танцев «Гавот» и «Менуэт», разложена постановка и исполнение движений по тактам учащимися младших классов Уральского хореографического колледжа.

Данная тема дипломного проекта актуальная в наше время, так как не все дети имеют хорошие физические данные, но на начальной стадии обучения можно с помощью гимнастических упражнений развить и улучшить природные данные для занятий классическим танцем.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Альберт Г.Г. Тысячекратно в детях возрождающийся. // Советский балет. 1983, № 2 (о В.И.Пономареве)
2. Альберт Г.Г. Жить – это учить танцу. // Советский балет. 1983, № 6 (об А.И. Пушкине)
3. Базарова Н.П. Классический танец. Л., Искусство, 1975.

4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. Л., Искусство, 1983.
5. Безуглая Г.А. Концертмейстер балета: музыкальное сопровождение урока классического танца. Работа с репертуаром. -СПб., 2005.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л., Искусство, 2007.
7. Вихрева Н. А. «Экзерсис на полу». Москва -2004 г.
8. Вестник Академии Русского балета им. А.Я.Вагановой № 1-32.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. М., Искусство, 1989.
10. Каплан С.С. Сорок лет творчества в балетном театре Заслуженного артиста РСФСР В.И.Пономарева. Классический танец. Методическое пособие. М., 1959.
11. Классический танец. 1-8 год обучения. Программы. СПб., Академия Русского балета им. А.Я.Вагановой, 2011.
12. Костровицкая В.С. Классический танец Слитные движения. Руки: Учебное пособие-СПб.: Издательство «Лань», 2008.
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. Л., Искусство, 1881.
14. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. Л., Искусство, 1968.
15. Мессерер А.М. Уроки классического танца. М., Искусство, 1967.
16. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. Учебное пособие. 2-е изд., Планета музыки, 2009.
17. Никифорова А.В. Советы педагога классического танца. СПб., 2005.
18. Пестов П.А. Уроки классического танца. 1 курс. М., Вся Россия, 1999.
19. Резаева Т. Е. Преподавание гимнастики в младших классах хореографического колледжа. Пермь 2014 г.
20. Силкин П.А. История и теория балетной педагогики. Классический танец: Учебное пособие – СПб., Академия Русского балета им. А.Я.Вагановой, 2014.
21. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. М.,

Искусство, 1981.

22. Тихомиров В.Д. Артист, балетмейстер, педагог. М., 1971.

23. Холфина С.И. Вспоминая мастеров московского балета. М., 1990.

24. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Школа ЭнрикоЧеккетти. М.: АСТ/Астрель, 2008.

Словари, энциклопедии

1. Балет: энциклопедия.-М.: Советская энциклопедия, 1981.

2. Балет, танец, хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. 2-е изд., / Сост. Н. А. Александрова. – СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство Планета музыки», 2011.

3. Петербургский балет. Три века: Хроника. том I XVIII век /сост.Н.Н.Зозулина, СПб., Академия Русского балета им. А.Я.Вагановой, 2014.

4. Петербургский балет. Три века: Хроника. том II 1801-1850 / сост. И.А.Богдачева, СПб., Академия Русского балета им. А.Я.Вагановой, 2014.

Перечень обучающих видеозаписей

1. Полугодовой контрольный урок педагога Еникеевой Г.А. 1 года обучения (девочки), 2014 г.(АРБ)

2. Урок педагога Алкановой Е.Г. 1 года обучения (девочки), 2008 г. (АРБ)

3. Урок педагога Комоловой Л.И. 2 года обучения (мальчики), 2008 г.(АРБ)

4. Годовой экзамен педагога Комоловой Л.И. 2 года обучения (мальчики), 2008 г. (АРБ)

5. Годовой экзамен педагога Еникеевой Г.А. 2 года обучения (девочки), 2008 г. (АРБ)

6. Урок педагога Забалканской Е.Г. 3года обучения (мальчики), 2008 г.(АРБ)

7. Урок педагога Васильевой М.А. 3 года обучения (девочки), 2008 г. (АРБ)

8. Годовой экзамен педагога Ермоленкова А.А. 4 года обучения (мальчики), 2007 г. (АРБ)

9. Годовой экзамен педагога Грибановой М.А. 4 года обучения (девочки), 2007 г. (АРБ)

10. Годовой экзамен педагога Забалканской Е.Г. 4 года обучения (девочки), 2007 г. (АРБ)
11. Урок педагога Грибановой М.А. 5 года обучения (девочки), 2007 г. (АРБ)
12. Годовой экзамен педагога Удаленковой Т.А. 6 года обучения (девочки), 2007 г. (АРБ)
13. Годовой экзамен педагога Балтачеевой О.Д. 6 года обучения (девочки), 2005 г. (АРБ)
14. Годовой экзамен педагога Сафроновой Л.Н. 7 года обучения (девочки), 2007 г. (АРБ)
15. Годовой экзамен педагога Селюцкого Г.Н. 8 года обучения (мальчики), 2007 г. (АРБ)
16. Годовой экзамен педагога Ситниковой И.А. 8 года обучения (девочки), 2007 г. (АРБ)

Интернет-ресурсы

1. Академия Русского балета им.А.Я.Вагановой. – URL:<http://www.vaganova.ru>
2. Английская королевская школа балета. - URL:<http://www.royal-ballet-school.org>. Uk
3. Видео о балете. - URL:<http://www.videobalet.net>
4. Московская государственная академия хореографии. - URL:<http://www.balletacademy.ru>
5. Русский классический балет. - URL:<http://www.aha.ru/~vladmo/>
6. Энциклопедия «Балет». - URL:<http://ballet-enc.ru>
7. Classic ballet/ - URL: <http://plie.ru>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Практические рекомендации по развитию основных физических качеств, обеспечивающих успешное освоение хореографических движений



Упражнение для развития выворотности бедра



Упражнение для гибкости и выворотности



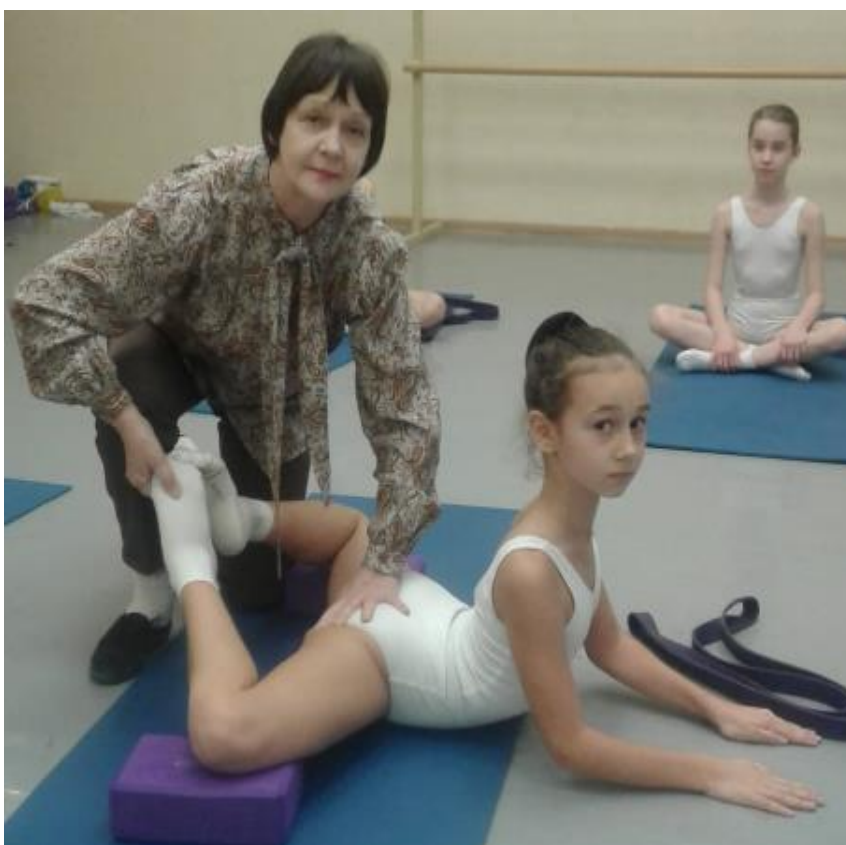
Упражнение для развития гибкости



Упражнение для развития устойчивости



Упражнение для растяжения мышц бедра



Упражнение для выворотности паха



Упражнение с эспандером для развития вертлужной мышцы бедра



Упражнение с эспандером для развития шага



Упражнения для растяжения ахиллового сухожилия



Упражнение для развития шага назад



Упражнение для развития гибкости



Упражнение на дисках для устойчивости



Упражнение с мячом на кубиках для устойчивости



Упражнение с мячом для укрепления мышц



Упражнение на дисках для выворотности стоп и бедра



Упражнение растяжения связок ахиллового сухожилия и голеностопа



Упражнение для укрепления мышц спины



Упражнение с эспандером для укрепления мышц ног



Упражнение для развития шага



Упражнение для развития шага вперед



Упражнение для развития шага в стороны